

2018年(平成30年) 11月発行 第102号

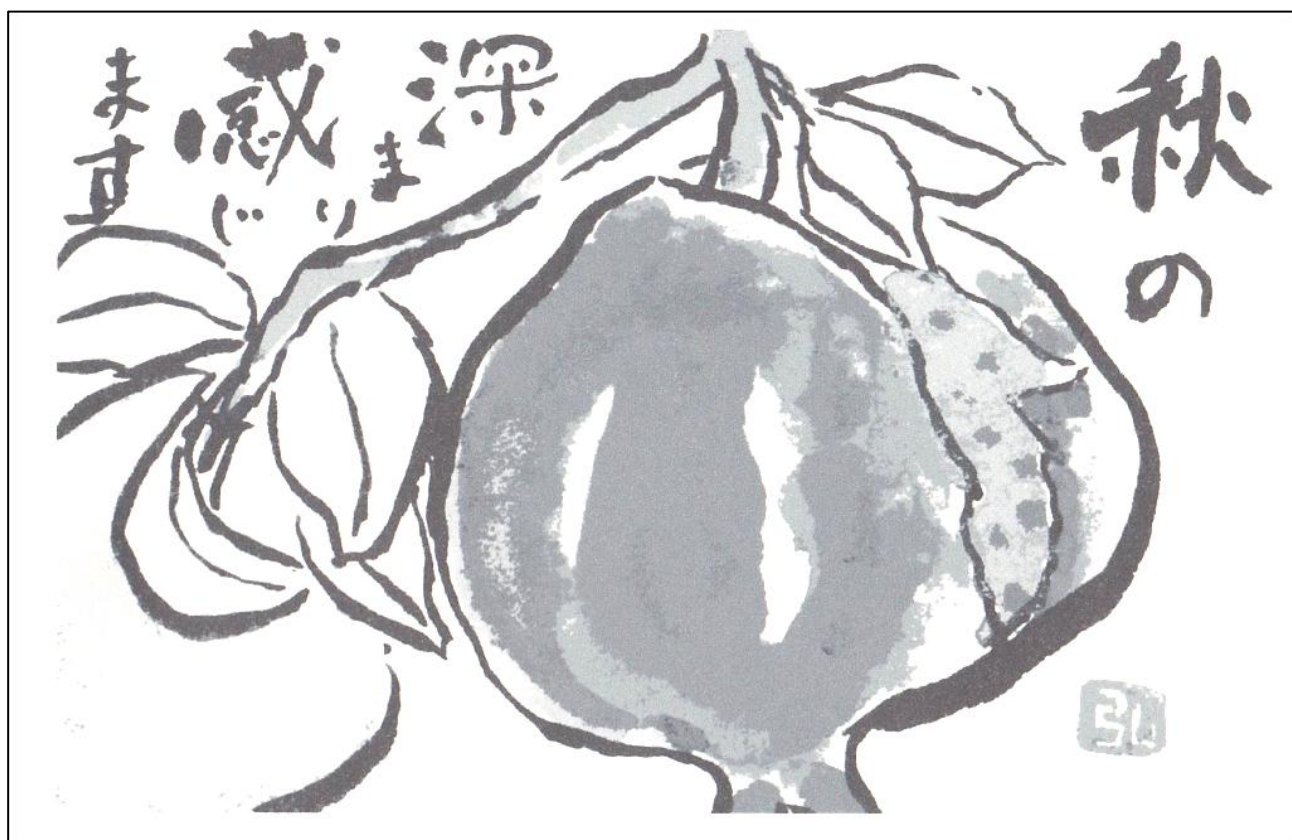
松原介護者家族の会だより

発行 松原介護者家族の会

松原市天美北6丁目446-5

NPO法人介護支援の会松原ファミリー内

TEL 072-332-3226



榎尾弘子画

= 介護の悩み、苦しみを互いに話し合い、
教えあい、励ましあいませんか? =



アンケートにご協力ありがとうございました！

9月に行いました会員の皆さま方へのアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

松原介護者家族の会としましては、全人口の4人に1人は後期高齢者（75歳）という超高齢化社会となる「2025年問題」を前にして、会員の皆さま方やご家族の様子、介護についてのご意見や家族会への思い・要望などお聞かせ願えればとアンケートを実施し、たくさんの回答を寄せていただきました。

集計結果をよく検討し今後の家族の会の活動のありかたについて参考にさせていただきたいと思っております。

(※ 枠内については自由記入欄に寄せられた会員の方々の声から抜粋しました)

1、回答者数

対象数	55人
(会員・賛助会員)	
回答者数	43人
回収率	78%

- ① 会員の男女の比率
男性26% 女性74%
- ② 介護中の方 35%
男性27% 女性73%
- ③ 介護を終えられた方 51%

2、会員の状況

- ① 会員の年齢・・・47歳(現在介護中)から最高齢は86歳(現在介護中)までの方がおられ、61～80歳の方が74%占めていました。
- ② 健康状態・・・

良い・普通	88%
市民検診等受診	84% ※受診していない16%
通院又は往診	72%
介護が必要な状態	1人 ※77歳、子供と2人暮らし(夫を22年間介護した方)
- ③ 家族の状況・・・

独居	37%
2人暮らし	42%
- ④ 悩みについて・・・

体力の低下	35%
(複数回答可) 将来への不安	21%
不安、ストレス	各16%
介護の悩み、利用料の負担	各10%
- ⑤ 悩みの相談先・・・介護中の方は家族56%が最も多く、続いて家族会50%に相談されており、民生委員・地区福祉委員に相談されている方はおられませんでした。



- ◎ 軽度認知症の診断。現在は特に問題なし。この先が心配(介護中70歳女性)
- ◎ 在宅介護中は1人で悩んでいたが、入所後はほっとした部分と申し訳ない部分がある。在宅介護は無理と逃げてはいないかと思い悩む時がある(介護中62歳女性)
- ◎ 体力の低下、将来に向けての経済的不安を考えると長生きしたくないと思う事が多い。医療の進歩は有り難いが人生100歳迄とは決して思わない(75歳女性)

3、介護状況

① 介護中の方の状況

- イ) どこで・・・在宅介護53% 施設27% 病院20%
- ロ) どなたを・・・親の介護47% 両親の介護7%
夫の介護33% 妻の介護13%
- ハ) 状態・・・認知症の方を介護60%
- ニ) 介護度・・・要介護1～3の方60% 5の方20%

② 介護を終えられた方の状況

- イ)・・・親の介護 77% <内、両親6人 親の介護後、現在介護中3人含む>
- ロ)・・・介護期間は一番長い方は22年にも及び、10年以上介護された方は55%おられました。

4、介護保険制度

- ① 制度についてよく分かっている方・・・19%
- ② 今年8月の制度改正で利用していたサービスに影響した方・・・7%
- ③ 事業所選びの情報はどこで・・・ケアマネジャー52%
友人・知人 21%
市役所 15% 等々
- ④ 介護保険料が高いと思っている方・・・70%
- ⑤ 利用料が高いと思っている方・・・60%
- ⑥ 介護認定は適切だと思われませんか・・・「はい」24% 「いいえ」26%
「わからない」50%
- ⑦ サービスは満足されていますか・・・「はい」ケアマネジャー 83%
住宅改造 75%、
デイサービス 67%
福祉用具のレンタル67%
ショートステイ 60%
等々



「いいえ」療養病床	5人	※介護を終えられた方ばかり
訪問介護	4人	//
訪問看護	2人	//
老人保健施設	2人	//
等々		

- ◎ まだまだ工夫する内容は多いと思うが、現在の報酬では十分なスタッフとして生活出来る状態ではない(介護中65歳男性)
- ◎ 私自身、見た目がとても健康的と見られて精神的に疲れ「助けて！」と言いたい気分です。調査に来られた方に「見た目で判断しないでください」と伝えました(介護が必要な状態の77歳女性)
- ◎ 介護が必要と思われる人への積極的な関わり方が少ない様に思う。地域のサロンなどに任せきりになっていないでしょうか。ご本人、ご家族自身が今、介護が必要な時という認識が出来ず、後になってしまっている例が気になります。地域の活動に任せてしまう施策は大丈夫でしょうか(75歳女性)

5、家族会について

- ① 入会のきっかけ・・・会員や会の行事34% 友人23% ケアマネジャー14%
(複数回答可) 社会福祉協議会、利用施設、保健所 各9% 等々
- ② 家族の会の行事に参加・・・総会53% 交流会72% 忘年会51%
(複数回答可)
- ③ 家族の会にどんなことをして欲しいと思われませんか

- ◎ 認知症の人を理解する為の講演会の開催(52歳男性)
- ◎ 各事業所について・どんな施設か。その内容が調べられる範囲で、見学会も。(75歳女性)
- ◎ 今の交流会での相談が一番。まだ交流会を知らない人への知らせ方がどのようにすれば・・・と思う(72歳女性)

- ④ 会報「松原介護者家族の会だより」についてご意見をお聞かせください

- ◎ 毎月参加できないので会報を読むと、皆さんが何を考えて悩んでおられるのかがよく分かります(介護中53歳女性)
- ◎ 役に立つ情報あり、介護者の苦労話あり参考にしています(72歳女性)
- ◎ 毎回楽しみにしている。これから老いて行く身で、いい勉強になっています(74歳女性)

他にどんな記事を掲載してほしいですか

- ◎ 認知症に対する新しい話題やニュース(介護中65歳男性)
- ◎ 介護での失敗、良かった事など具体的に知りたいです(介護中81歳女性)
- ◎ 生活面、等での工夫の仕方、介護の乗り越え方、ストレス除去法等(介護中70歳女性)

6、その他自由にお書きください

- ◎ 終末期の事や看取りの事などを知りたいと思うので情報提供してほしい(介護中62歳女性)
- ◎ 核家族化が進み高齢者が増え私もその仲間になり、今まで考えていなかった世間の進行に驚きながら過ごしています(74歳女性)
- ◎ 家族介護の弱体化している社会の変化の中で求められている事は何か。国などの介護、高齢者対策の問題に向き合った提案も出来ればと思っています(75歳女性)

忘年会のお知らせ



今年も残り僅かとなりました。毎年ご好評の忘年会を今年も企画いたしました。皆さんとの親睦をはかり、楽しいひと時を過ごし、日頃のストレスを解消しませんか。会員の皆様のご参加をお待ちしております。

お手数ながら11月24日(土)迄に同封のはがきにて出欠のご返事を宜しく願いいたします。



日時： 12月5日(水)12時～14時
場所： 「すし半」 TEL 337-4708
(明治橋病院 向かい)
会費： 2000円



『第 15 回 日本高齢者虐待防止学会 泉州大会に参加』

2018年9月1日(土) 桃山学院大学にて『第 15 回日本高齢者虐待防止学会泉州大会』に講師として参加しました。

先ず、介護者家族が抱える現実・悩み・苦悩を知って頂くためには“自分がその立場になったら…と想像し理解し自分の事として捉えて頂きたい”と介護体験からお話しました。

そして、虐待は決して、やってはならない事だと誰しも理解している。ただ、介護者家族が“どの様な環境で毎日生活し、どの様な悩みやストレスを抱えているか背景を知り理解しサポート”していただきたい。

『2025 年問題』を前に、認知症の人への支援の充実と共に、介護者家族に対する“サポート体制(家族支援)”があることで、少しでも虐待は軽減されるのではないのでしょうか…とお話しました。

※ 高齢者虐待とは・・・暴力をふるうことだけが虐待ではありません。

「身体的虐待」・・・最も多い虐待。暴力行為や身体の拘束。

無理やり食事を食べさせる、リハビリの強要、部屋や椅子に拘束する事も含む。

「心理的虐待」・・・暴言や無視、高齢者の訴えを拒否し精神的苦痛を与える事。

「経済的虐待」・・・本人の同意なしで財産や金銭を使用したり、与えない事。

「介護・生活の放棄・放任」・・・介護や生活支援の放棄、必要な医療サービスなどの制限をする事。

「ネグレクト」(介護等放棄)・・・無視、不衛生な部屋や汚れた衣服・下着のまま放置するなど劣悪な環境で生活させる事。

「性的虐待」・・・本人が嫌がるような性的行為を強要したり、性的な嫌がらせをする事。

「しつけ」と称して恥かしめる行為も含む。

※ 『2025 年問題』とは・・・

2025 年には全人口の 4 人に 1 人は後期高齢者(75 歳)という超高齢化社会になるという問題。



ご存知ですか？

スマホ、パソコンでカンタン検索！

クリック

「介護サービス情報公開システム」

介護 公表 検索

厚生労働省の「介護サービス情報公表システム」は、全国の介護サービス事業所のサービス内容などの詳細情報を、インターネットで自由に検索・閲覧できるシステムです。

さまざまな「サービス」や「介護サービス事業所」を自由に選択できる『介護保険制度』の利用にあたって、ぜひご活用ください。



☆☆定例交流会報告☆☆



定例交流会は毎月第1水曜日に介護中の方や看取った方が集まり開催しています。親しい友人のお部屋にお邪魔しているような、ゆったりとした雰囲気の中で日頃の介護の悩み、経験などを語り、情報交換などもしています。長く続く介護の日々を自身の健康のためにも、わかり合える仲間達と語り合っただけ明日への力とつなげて頂けたら嬉しいです。

7月 11名参加

- ※ 94歳の実母様(要介護4)を介護されているご主人が奥様と一緒に初めて参加されました。昨年まで介護されていた次男の方が体調を崩された為に、札幌からご夫婦だけ介護の為に大阪に来られているそうです。ご主人は在宅勤務をしながら実母様をデイサービスとショートステイを1週間毎に利用されており、実母様の記憶の衰えや食事の量が少ない事・筋力の衰えを心配されていました。又奥様は北海道出身で言葉遣いが標準語のせいか「私の言い方がお母様にとってきつく聞こえる様でどう対処したら良いか悩んでいる」と話しておられました。
- ※ 96歳の実母様を昨年まで介護されていた男性は「私も76歳になり自分の健康が気になってきている」と話しておられました。

8月 13名参加

- ※ 先月初参加の御夫婦が今回も参加されました。実母様がろっ骨骨折され40日ほど入院し5分毎に寝たり起きたりの状態となり「私達の介護もかなりしんどくなってきた」と話しておられました。意思ははっきりしているが昼夜逆転になり直前の記憶も忘れることが多くなってきたのでこれからの在宅介護の事を心配されていました。
- ※ 春に大きな手術をされながらも、68歳の奥様(施設入居中)を介護されている男性は「妻以前唄っていた歌も最近はなくなくなり、歌詞も忘れてる。また、体も前屈みになり動きも硬くなってきて、立つ・座るも素早くできなくなってきている」と心配されていました。食べられなくなったら胃ろうをするつもりだが、今の施設では看とりはしてくれないので特養入所も考えた方が良いと思っていると話しておられました。
- ※ 75歳の御主人(躁うつ病)を介護中の奥様は、「先日主人と言い争った。主人は私の言う事に一々文句を言うが、15~6年も世話をしている私に対して怒るよりむしろ感謝してほしい」と胸の内を明かされました。奥様自身にも色々と体調に不調が出てきている様ですが「1日1回は笑わないといけない」と話しておられました。



9月 13名参加

- ※ 83歳の実母様(要介護3)を介護中の娘さんは、「元々食べる事が好きだった母が最近自宅でもデイでも殆ど食べなくて私自身気がめいっている。更に暴言も出てきた」と悩みを打ち明けられました。もしこの先胃ろうを勧められても断るつもりとも話しておられました。以前に会のメンバーから勧められた特養の見学も自宅での介護の想いが強くてまだ行かれておらず、来月からはショートも利用予定と聞き、会のメンバーから「ロングショートも利用すればこの先の特養での生活に馴染めやすいのでは…」とアドバイスしました。
- ※ 94歳のお母様(入院中)を毎日見舞われている男性は「食事量が減ってきて、無表情な時間が多くなってきているのが気がかり」と心配そうに話しておられました。それでも週1回病院の売店に連れて行くと表情が良い方に変わるとの事でした。

※ 先々月から参加の御夫婦は「心配していた通り退院後に母の脚が弱っていた。家族が支えなければトイレにも行けない。食事も減ってきている。」とおっしゃっていました。そしてご主人は圧迫骨折を起こし奥様も腰を悪くしたとの事で、会のメンバーから腰に負担のかからない移乗、移動の方法を教えてくださいとアドバイスをしました。

10月 19名参加

※今回は以前実母様の介護経験がある男性が家族会のチラシを見て興味をもたれ初参加され、更に大学の看護学生お二人も参加されましたので、先ずは全員が近況も兼ねて自己紹介から始めました。

※94歳の実母様を介護中の男性から「先日母を施設に入れました」との報告がありました。1年前から何とかご夫婦で在宅介護されてきましたが、ご主人は圧迫骨折を起こし奥様も腰を悪くしたと先月の交流会で話しておられ「この辺りが限界だったかもしれない」との思いだそうです。ただ昨日施設でお母様が「私はこれからどうなるの?」と言われたのが辛かったとの事でした。

※93歳の実母様を自宅介護中の女性は「外へ歩くのが少なくなったせい、最近脚が弱くなってきた。そして段々わがままにもなっている母親の話に頷き、1日1回褒める事をずっと続けています。」と話されていました。

※最後に初参加の男性から「母の介護中は殆ど妻に任せていた。皆さんの話を聞いて改めて自分自身の介護が軽かったのを感じました。こういう交流会がある事がすごく大事だと思いました」との感想を話されました。そして看護学生さんは「現実の介護を見てきて認知症本人とは関わったが家族さんとの関わりがなかったので今回は大変勉強になりました」との感想でした。

『生きていくという事は』

生きていくということは 誰かに借りをつくること

生きていくということは その借りを返してゆくこと

誰かに借りたら誰かに返そう

誰かにそうして貰ったように

誰かにそうしてあげよう

生きているということは 誰かと手をつなぐこと

つないだ手のぬくもりを 忘れないでいること

めぐり逢い 愛しい やがて別れの日

その時に悔やまないように

今日を 明日を 生きよう

人は一人では生きてゆけない

誰も一人では歩いてゆけない



「いのちの不思議な物語」
内藤 いづみ 著より

訃 報

平成30年 7月 8日 片田 君子さん 103歳 (片田 恭子さん 義母)



がご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。
介護されたご家族の皆様、お疲れ様でした。

∞ 定例交流会のご案内 ∞

場 所：「まつばらテラス (輝)」2F 会議室3
松原市民体育館 北側

12月 5日 (水) 忘年会 (すし半)
1月 9日 (水) 13時~15時
2月 6日 (水) 13時~15時
3月 6日 (水) 13時~15時



参加費：無料

介護の苦勞の共有や情報の交換の場です。
どなたでもお気軽にご参加ください。

★★お問合せ★★

家族の会事務局 TEL 332-3226



あなたも「家族の会」の仲間になりませんか！

ひとりで悩まないで！ きっと仲間が見つかります。

- * 定例交流会「まつばらテラス (輝)」2F 会議室3 (松原市民体育館北側)
少しでもよりよい介護が出来るよう、会員が集まって、日頃の介護の
悩みや体験談を語り合う介護者交流会を毎月開催しています。
- * 介護でお悩みの方を紹介して下さい。
- * ご入会お待ちしております。
 - ・会 員・・・寝たきりや認知症など、ご家族を介護している方や介護を
してきた方。
 - ・賛助会員・・・会の趣旨をご理解・ご賛同して下さる方や団体。

多 員・賛助会 員
募 集中です

年 会 費 2,000円 (会報や家族会の行事の案内をお送りします)

お問合せ 松原介護者家族の会 事務局 TEL 332-3226